



【発信日】令和6年3月26日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

健幸福祉部 健康長寿課 担当 井上、水上、宮下

電話 0779-66-1111 内線 4101.4120

「おおのヘルスウォーキングプログラム2024」の実施について

～新規参加者を募集します～

健康づくりを推進するため、「歩くこと」から始めるヘルスウォーキングプログラムを昨年度に引き続き実施します。

ウォーキングは、道具や場所を必要とせず「いつでも」「どこでも」「誰でも」手軽に行うことができ、生活習慣病予防に効果的な運動です。

つきましては、対象となる市民に積極的に参加いただきたく、周知にご協力をお願いいたします。

記

- | | | |
|------------|-----------------------|-----------|
| 1 名称 | おおのヘルスウォーキングプログラム2024 | |
| 2 対象 | 30歳以上の市民 | |
| 3 新規募集人数 | 660名程度 | |
| 4 総参加者数 | 2,930名（継続参加者を含む） | |
| 5 実施期間 | 令和6年7月～令和7年1月 | |
| 6 申込期間 | 令和6年4月1日（月）～5月7日（火） | |
| 7 スケジュール予定 | 5月下旬 | 参加決定通知発送 |
| | 6月中旬 | 説明会＋初回測定会 |
| | 9月下旬 | 中間測定ウイーク |
| | 令和7年1月末～2月上旬 | 最終測定ウイーク |

- 8 参加費 活動量計コース 1, 000円
【新】アプリコース 500円
 ※継続参加者は500円

- 9 内 容
- ・活動量計またはスマホを携帯し、日常生活やウォーキングを行っていただきます。
 - ・活動量計に記録された歩数は、専用のデータ送信機器で読み込みます。データ送信機器は、ローソン店内の **Loppi** のほか、結とぴあ、ヴィオ、スーパーマーケット等市内13箇所に設置します。(アプリコース参加者は、スマホ操作でデータ送信するため、送信拠点に出向く必要はありません)
 - ・参加者は、スマホやパソコンに健康管理アプリ「からだカルテ」をインストールすることで、いつでも歩数や体組成計データ等を確認し健康づくりに役立てることができます。また、新規参加者には定期的に歩数記録やランキング、健康情報を掲載した「マンスリーレポート」を送付します。
 - ・歩数や測定会等のイベント参加でポイントが貯まり、獲得ポイントに応じてクオカードや共通入浴回数券と交換できます。(景品交換ポイント上限：新規参加者は6,000円分、継続参加者は3,000円分)

10 その他 ○成果について(中間評価より)

- ・プログラム参加群と、非参加群の比較分析を行った結果、医療費と介護給付費の合計額について、参加2年目には1人当たり12.3万円の抑制効果があると分析されました。このことを40歳以上の参加者全体にあてはめてシミュレーションすると、プログラム参加により医療費と介護給付費が年間約1億7,100万円抑制されるという検証結果を得ました。

○予定している新たな取り組み

- ・活動量計ではなく、ご自身のスマホで参加できる「アプリコース」を新設します。
- ・9～1月は、平均歩数が5,000歩/日以上の人を対象に、毎月抽選で3名に5,000円相当の景品を進呈します。

スケジュール

参加申込

5月7日(火) 締切
応募多数の場合は抽選

参加決定通知
(説明会のご案内)

5月末

決定通知に同封された
納付書にて参加費を支払う

説明会に参加

6月13日(木)~15日(土)

活動量計コースの方
活動量計配布

アプリコースの方
IDとパスワード配布

プログラム
実施期間

7月~令和7年1月末

景品が届く

令和7年3月末



筑波大学大学院教授
久野 譜也 先生

100歳になっても、運動を始めると
身体機能が良くなり、海外旅行も
楽しめます。
このプログラムは全国で実施され
ており、効果と安全性が実証されて
いますので、これからの生きがいの
ある楽しい生活にむけて、ぜひご参
加ください。

参加者の声

夫と歩数や順位、ポイントを比べたりで話題が一つ増えました。
(60代・富田地区)

ポイントが励みになります。景色を見ながら歩くのは楽しく、
気分が沈んでいる時でも気分が晴れます。
(80代・大野地区)

歩数計を持っていると全然知らない人とでも自然と挨拶したり、
健康に関する情報など話すようになりました。
(70代・小山地区)

仕事と家事等でたくさん歩いていると思っていましたが、予想
以上に歩いていなかったことが分かり発見でした。
(50代・大野地区)

事業に関する問い合わせ先 大野市役所 健康長寿課 ☎0779-64-4147

(案)

ポイントに応じて
商品券がもれなくもらえる
健康づくり事業



2024参加者募集



おおの

ヘルスウォーキング プログラム

「歩く」ことは、がん、生活習慣病、認知症の予防やストレス解消等に
効果があります。歩いて測って**健幸**になりましょう!

申込期間

令和6年4月1日(月)~5月7日(火)

実施期間

令和6年7月1日(月)~令和7年1月31日(金)まで

対象

30歳以上の大野市民
※令和7年3月31日時点で満30歳以上

参加費

活動量計コース 1,000円
アプリコース 500円

新規募集人数

660名程度 申込多数の場合は抽選
既に参加している方は自動継続の為、申し込みは不要です。

2つのコースから選べます!

活動量計コース

アプリコース **NEW**

*詳しくは中面をご覧ください。

年間最大
6,000円相当の
景品と交換できます



お申込

タニタヘルスリンクカスタマーサポート(平日9:00~18:00)

0120-771-015 または ▶▶▶

※ただし、スマホで参加する「アプリコース」を希望する方は、WEB申込でのみ受付します

WEB申込用



おのヘルスウォーキングプログラムとは

人生100年時代を迎え、健康で幸せな毎日のための健康づくりプロジェクトです。活動量計や体組成計などで自分のからだの状態を測定して「見える化」することにより、運動を始めたり続けたりしやすいしくみをつくりま



ポイントの貯め方

実践することは主に3つだけ!

歩く

毎日歩数ポイント

がんばってますポイント

定量の歩数が増加した場合・推奨される歩数を達成した場合に付与

首から下げてコンパクトにつけ忘れなし!

活動量計での参加



※活動量計とは、歩数や消費カロリーが測れる機器のことです。

ご自分のスマホから手軽に!

スマートフォンでの参加

スマートフォンアプリ HealthPlanet Walk



送信する

月1回



- 結とびあ
- ヴィオ
- スーパー(新鮮館・かじ惣)
- 越前信用金庫
- 全国のローソン(Loppi) など

からデータ送信ができます。

*スマートフォンで参加の場合は、週1回アプリでの操作となります

週1回



測定する

測定ポイント

変わりましたポイント

体組成測定及びBMI(肥満指数)または筋肉率の改善等で付与

体組成計は

- 結とびあ
- ヴィオ
- エキサイト広場

にあります。



継続参加の方限定

新しい参加者を紹介すると紹介ポイントがもらえます!

仲間が増えると、ますます楽しく続けられます。ぜひ家族や友人の方をご紹介ください! ※紹介した方もされた方も両方にポイントが付与されます。

行きましたポイント

など

紹介ポイント

ポイントが貯まると

年間最大 **6,000**円相当

の景品(入浴回数券またはクオカード)と交換できます。

お申し込み方法

2つのコースから選んで申し込み ※市窓口では申込を受け付けていません

活動量計コース 参加費: 1,000円



タニタのFeliCa搭載活動量計『AM-150』

活動量計 D11×W78.5×H40mm(約28g)



専用電話 → 0120-771-015

タニタヘルスリンクカスタマーサポート 平日9:00~18:00



申込フォーム



<https://www.karadakarute.jp/aruku-ono-kenkou/>

アプリコース 参加費: 500円

スマートフォンアプリ

HealthPlanet Walk



申込フォーム



<https://www.karadakarute.jp/aruku-ono-kenkou/>

申込前にご確認を! メモ欄

- 身長 () cm
- 説明会の希望日程 ※下記日程表参照 ※アプリコースは第2希望まで
第1希望 (No.) 第2希望 (No.) 第3希望 (No.)
- 紹介してくれた人がいる場合
お名前 ()
ID または生年月日 ()



【必須】説明会日程表

事業の概要、上手なポイントの貯め方等を分かりやすくご説明します! (約45分)

会場 結とびあ(天神町1-19)

活動量計コース		
日程	時間	No.
6月13日(木)	09:00~09:45	①
	11:00~11:45	②
	13:30~14:15	③
6月14日(金)	09:00~09:45	④
	11:00~11:45	⑤
	13:30~14:15	⑥
6月15日(土)	19:00~19:45	⑦
	09:00~09:45	⑧

アプリコース		
日程	時間	No.
6月13日(木)	19:00~19:45	⑨
6月15日(土)	11:00~11:45	⑩

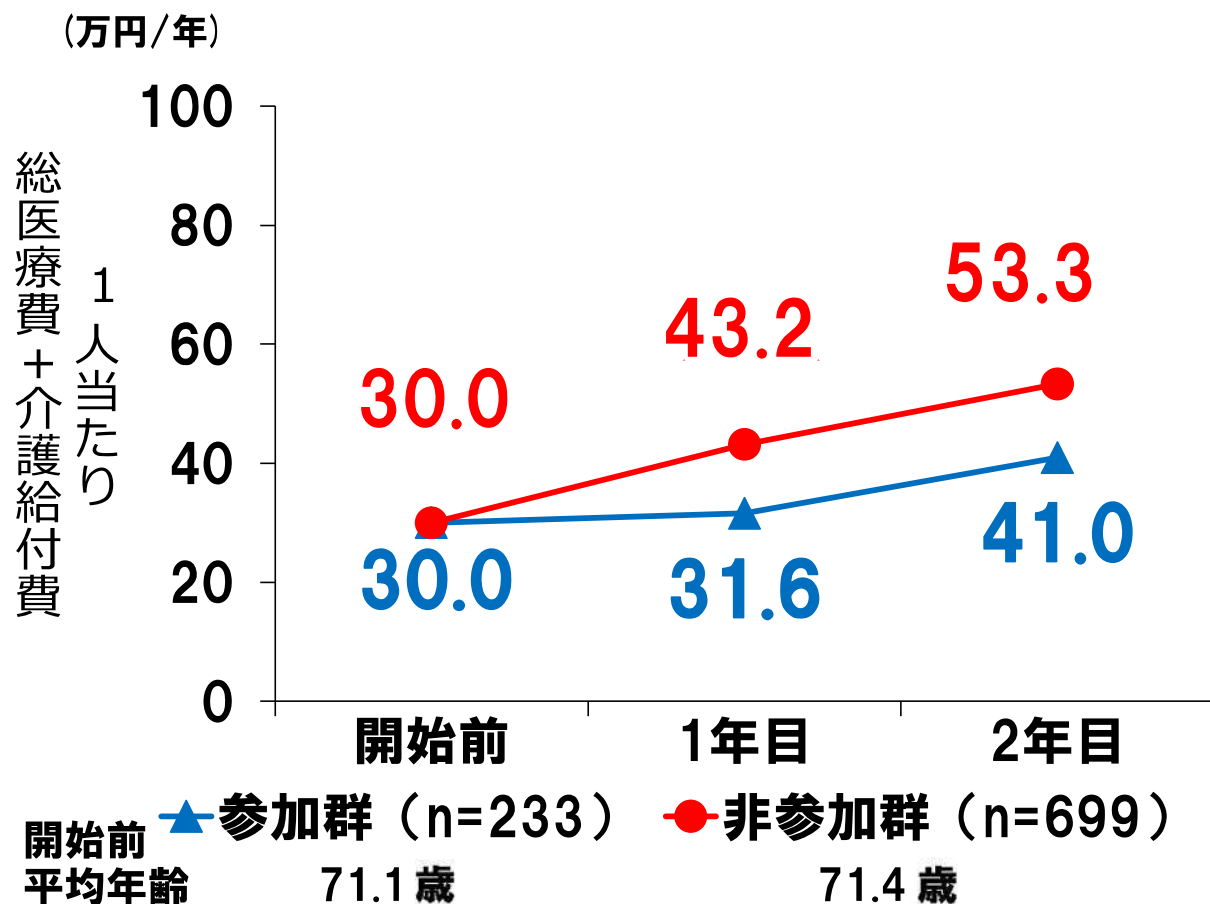
説明会で活動量計またはID・パスワードを受けとってね



今日からスタート!

おおのヘルスウォーキングによる医療費 + 介護給付費の抑制効果

全体



おおのヘルスウォーキングによる
医療費 + 介護給付費の抑制額

171百万円/年

2021年度(2020年度も含む)および2022年度に開始した参加者(2020年度も含む)のうち40歳以上の者(2023年9月時点)を対象とした年間抑制額をシミュレーション。

【内訳】

2021年度開始者：625人×12.3万円＝76,875千円

2022年度開始者：817人×11.6万円＝94,772千円

※図中の数値は平均値を示す。

※Mann-Whitney U検定(各年度の参加群と非参加群の比較)